



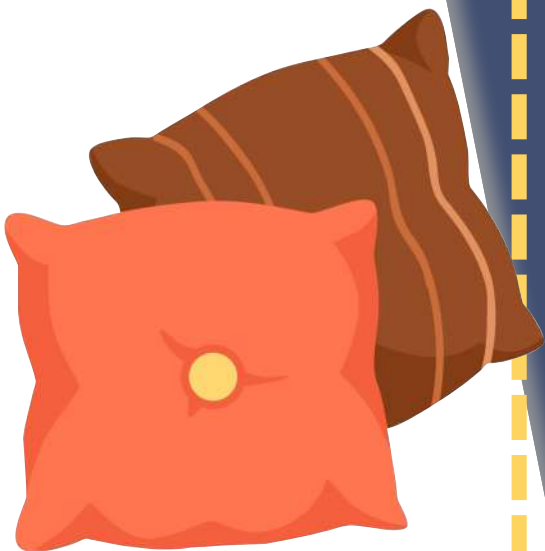
你睡得着吗？你睡得好吗？

正确助眠，帮你睡个好觉

□记者 朱凯迪

明明很累，但为什么就是睡不着？每当夜幕降临，总有一些人难以入眠，其中不乏“90后”“00后”，在忙碌了一天之后，还要捧着手机度过漫长孤独的夜晚。

人的一生中有近三分之一的时间在睡眠中度过，睡眠是人最基本的需要。如今，却有越来越多的人深受失眠的困扰。3月21日是世界睡眠日。近日，记者采访了市第七人民医院失眠中心主任杜鹃，她说，睡眠障碍人群呈现发生率升高、患病人群年轻化等新特点。此外，“喝酒助眠”“白天补觉”“睡前运动”等一些常见的做法其实存在误区。



“睡眠障碍”人群年轻化

睡眠障碍是以“睡不醒、睡不好、睡不着”为主要表现的临床常见疾病，主要包括失眠障碍、睡眠呼吸暂停、不安腿综合征、发作性睡病等。近年来，随着生活节奏的加快以及经济压力的增加，失眠中心的门诊量逐年上升。

“以前门诊大多是五六十岁的中老年群体，近几年，三十几的青壮年也逐渐成为就诊高峰年龄段。”杜鹃介绍，相关数据也显示，青壮年睡眠障碍的发生率逐年升高，患者年龄前移，尤其是现在有不少青少年也出现了睡眠障碍，“发作性睡病起病年龄主要集中在儿童到青少年，上午前

两节课容易打瞌睡，情绪激动时容易猝倒，往往是老师发现后建议家长带来就诊。睡眠呼吸暂停发病率也很高，但是不太引起大家重视。”

杜鹃说，青壮年大多是慢性失眠以及睡眠时相后延，即入睡晚起床晚；中老年多为睡眠时相前移，即入睡早起床早，都是由睡眠节律紊乱引起的。青壮年多属焦虑性失眠，因工作压力大、生活节奏不规律、情绪不稳定等因素造成。有超过一半的年轻人主动熬夜，还有越来越多的年轻人因工作原因“被动性熬夜”。从理论上讲，一个星期有3个晚上以上入睡困难

（入睡时间超过30分钟），且这个状态持续3个月以上，就属于慢性失眠。此外，60%—80%的人群会伴随焦虑、抑郁等情绪。

“我们一般建议14—17岁的青少年睡眠8至10个小时，18—64岁是7至9个小时，64岁以上7至8个小时，且不建议少于5个小时。”杜鹃说，不过睡眠时长没有所谓的标准答案，睡眠时长和人的饭量一样，都是因人而异。睡得好不好，不能以睡眠时间的长短来衡量，而应强调睡眠的质量，只要符合自己的睡眠习惯，能够保证白天体力、精力充沛即可。

这几个助眠误区你中招了吗？

据介绍，大脑的两大系统“内稳态系统”和“昼夜节律系统”相互作用让我们产生睡意，在这两大系统中起着重要作用的是两种化学物质“腺苷”和“褪黑素”，白天积聚足够多的腺苷，晚上就开始犯困，再加上眼睛感受不到光线，视交叉上核（SCN）不再受到抑制，促使松果体释放褪黑素，积累的腺苷和褪黑素就会带来一个美妙的睡眠。

杜鹃说，充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准，但是当前大家对睡眠的认识不够，要有正确的睡眠观念，走出误区。尤其是一些改善睡眠的常见方法，如睡前运动、喝酒助眠、白天补觉等，其实都是错误的。

误区一：睡前剧烈运动

睡前运动应以静态为主，如瑜伽、腹式呼吸，适当的伸展运动能够促进睡眠，增加睡眠动力，但睡前2—3小时内不建议剧烈运动，因为这会使神经系统过于兴奋，身体会处于高速运转的状态，只会让身体越发清醒从而加重失眠。适当的有氧运动可以促进腺苷的积累，因此达到促进睡眠的作用。“最佳运动时间是15点至19点。”杜鹃说。

误区二：睡前玩手机

杜鹃说，手机、电脑等设备的LED屏所发出的蓝光会减少褪黑素的分泌，影响昼夜节律系统，导致睡眠质量下降、入睡延迟和睡眠周期紊乱。“眼睛接收到蓝光，会导致本该分泌逐渐达到高峰的褪黑素呈下降趋势、甚至不分泌，大脑错误地接收到清醒讯号，导致难以入眠，这会导致越玩手机越睡不着。”

误区三：喝酒助眠

“虽然喝酒以后可以出现促进入睡的假象，但是酒后入睡通常是浅睡眠，而不是深睡眠，且更容易醒。”杜鹃说，由于酒精对大脑有镇静作用，确实能加快入睡，但并不能改善睡眠质量，反而会破坏后半夜的睡眠，表现为眠浅多梦，睡醒后更加困乏。所以，睡前一杯酒并不是好习惯，还可能会产生酒精依赖。尤其酒精还会使颈部肌肉松弛，使打鼾者的鼾声更严重。一般而言，睡眠不良者在睡前4小时内不宜喝酒。

误区四：提前准备“酝酿”

有的人认为要想睡个好觉，需要比平时提前睡，实际上，这样做反倒容易失眠。杜鹃说，在床上做与睡觉无关的事情并不是明智之举，反而会越来越精神。如果待在床上等睡觉，就会开始将床与失眠联系起来，如同去健身房站在跑步机上而不做任何事情。正常睡眠潜伏期大约30分钟，如果睡不着，应该离开床或者房间，去做其他事情，等到困了再上床睡觉。闭着眼睛躺在床上不等于睡眠。

误区五：白天或周末“补觉”

如今社会工作压力大，不少上班族喜欢在平时熬夜，利用周末补觉。杜鹃说，每人每天深度睡眠比例是一定的，如果在白天补觉容易进入深度睡眠，即透支当天的深度睡眠时间，导致晚上睡不着，形成习惯性晚睡晚起的恶性循环，意味着一直在补前一天的觉，一直睡不好。长期在周末补觉，会打乱人体原有的生物钟，使新陈代谢紊乱，导致慢性失眠。“如果前一天睡得晚，不提倡白天补觉，而应通过增加睡眠动力来保证当天夜晚的睡眠质量。”杜鹃说，午觉建议在下午1点前完成，时间为20—30分钟，因为一旦超过45分钟进入深度睡眠，不仅会影响当晚的睡眠，而且中途被打断更显困乏。

误区六：打呼噜不等于“睡得香”

杜鹃提醒，打鼾表明存在着威胁生命的睡眠障碍，当出现鼾声高低不均等情况时，可能存在睡眠呼吸暂停等疾病，需要加以重视。睡眠呼吸暂停是心脑血管疾病、肥胖、高血压、糖尿病、中风等疾病的源头。呼吸暂停引起的频繁觉醒，还易使患者无法进入深睡眠，整晚睡眠结构的不完整，易造成睡不醒、白天嗜睡等症状，影响工作效率，开车也极易出现交通事故。更有甚者，在夜晚出现呼吸暂停的时间超过120秒，这种情况极易引起猝死。

误区七：睡不着就服用褪黑素

如今，不少年轻人通过服用褪黑素来助眠，且认为褪黑素是保健品不是处方药，就随意服用。杜鹃说，市面上的褪黑素产品其含量大多比标注的要高，除出差或倒时差时可以应急服用外，不建议长期服用。因为褪黑素其实是一种激素，长期服用一旦身体建立耐受，会导致过量，随之而来就是副作用，有研究表明尤其女性会出现不孕不育等症状。

做好“上下不动静” 正确找回良好睡眠

□记者 朱凯迪

良好的睡眠有助于消除疲劳、恢复体力，提升身体的免疫力和抵抗力，因此，今年世界睡眠日的中国主题为“良好睡眠 健康同行”。杜鹃介绍，睡眠的三要素是睡眠节律、睡眠动力、身心放松，根据三要素专家总结出一套简单的操作方法——“上、下、不、动、静”五部睡眠障碍疗法。

“上”即晚上定点上床。按照中国传统说法，人应“子时而息”。子时，也就是晚上11点到凌晨1点这两个小时，也是深睡眠最集中的时间段。因此建议，晚上10点半到11点上床睡觉，固定生物钟。

“下”即早晨定点下床，由于不同年龄段睡眠需求的时间不同，建议60岁以上的失眠患者晚上10点半上床，早晨4点半起床；60岁以下的失眠患者，总卧床时间为7个小时，建议早晨5点半起床。不坚持固定时间上下床，就无法培养生物钟，失眠就会持续。

“不”即不补觉、不午睡、不赖在床上做与睡眠无关的事情，增加保持清醒时间，以增加睡眠动力。

“动”即白天有氧运动30—60分钟，每周运动3—5次，如散步、快走、打太极拳等。

“静”即每天静心练习1小时，如渐进式肌肉放松、正念呼吸等。

杜鹃提醒，良好睡眠的基础是要保证相对固定的生物钟，可根据自己的情况适当调整，最重要的是作息时间要相对固定，养成良好的睡眠节律。值得注意的是，至少需要坚持3—4周才能有效果。如还是不能改善睡眠，且影响到白天生活或者工作，建议寻求专科医生就诊，千万不要随意服用安眠药物，以防由于使用不规范逐渐形成药物滥用或依赖。

